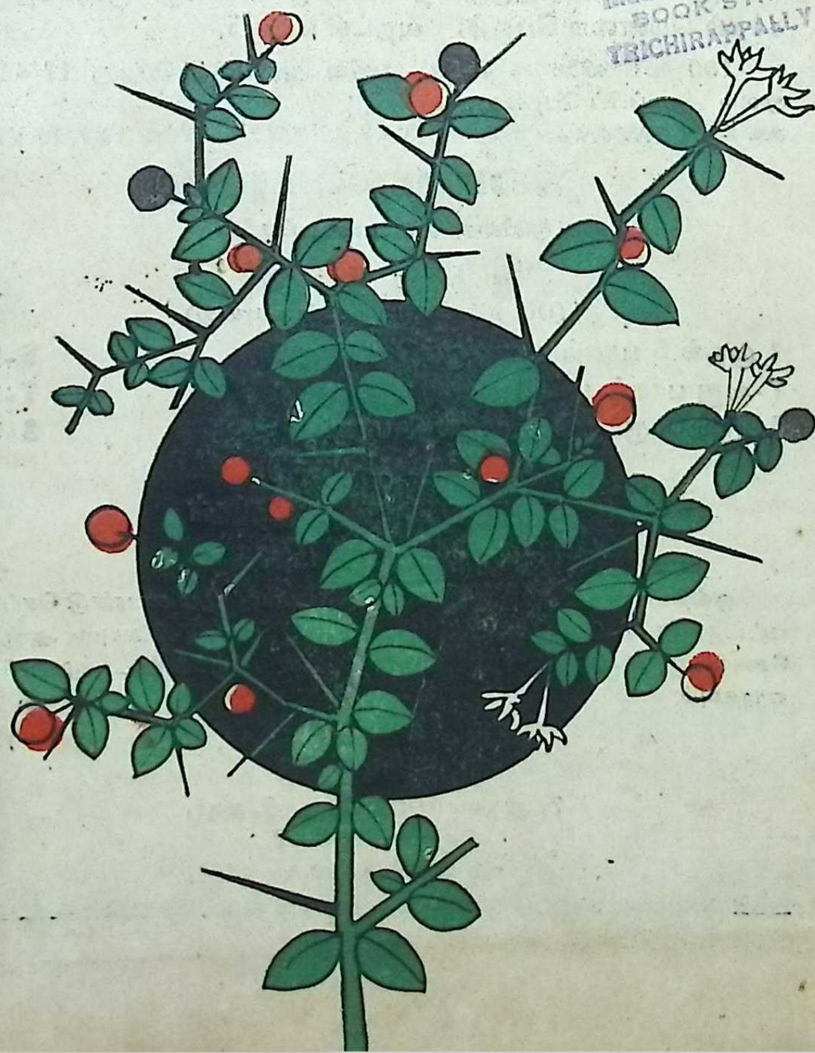
மூலிகை மணி

ஆசிரியர் : வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

(மலர் 13 பிங்கள ஞு ஆவணி மீ இதழ் 10)

209 வது மூலிகை! விலை 75 காசு

களாச் செடி





உ

பேரிறைவா முருகா!

ராகம்: காம்போதி　　　　தாளம்: ஆதி

அறுசிரம் கொண்டவன்; அகிலம் அளந்தவன்
அழகனும் நீ முருகா!—புகழ்
இருமனை மணந்தனை ஒருமகன் உனக்கிலை
இனியவன் நீ முருகா!—மங்கலத்
திருமகள் காதலன் கரியவன் மாலவன்
மருமகனும் நீ முருகா!—தினம்
தருமகள் கரத்தினில் பக்தரை யணைக்கும்
தருமமும் நீ முருகா!
ஆற்றிடை கரைதனில் அமர்ந்த விநாயகன்
இளையவன் நீ முருகா!—தென்றல்
காற்றிடை கலந்தவன் சபரியி லமர்ந்தவன்
தமையனும் நீ முருகா!—கரம்
சாற்றிடு மலர்களில் நறுமணம் கமழ்ந்திடும்
சுகந்தமும் நீ முருகா!—தினம்
போற்றிடு மென்னுளம் பெரியவன் உன்னை
பேரிறை வா முருகா!

—நா. வீ. கட்டபொம்மன்—

குளித்தலை

மூலிகை வளமே! உ நாட்டு வளம்!

‘மூலிகை மணி’

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.,

ஆண்டு சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

ஆவணி இதழில்

4-வது மூலிகைப் பயிற்சி வகுப்புகள்

மூலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்களால் மூன்று மாதத்திற் கொரு முறை நட்த்தப்பெறும் மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி வகுப்பு தொடரில்

4-வது மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி வகுப்புகள்

வருகின்ற 10-10-77 முதல் 20-10-77 வரை நடக்க இருக்கின்றன.

- 100-க்கு மேற்பட்ட மூலிகைகளை நேரடியாகக் காணல்,
- 100-க்கு மேற்பட்ட கடை மருந்துகளைத் தெரிந்து கொள்ளல்,
- சூரணம், கற்கம், பற்பம், செந்தூரம், தைலம், லேகியம்—ஆகியனவற்றை முறைப்படி தயாரித்தல்,
- 35 வகையான நோய்களைப் பற்றி விரிவாக அறிதல்,

என நடக்கும் இப் பயிற்சியில் கலந்து கொள்ள விழைவோர், ரூ. 151/- நேரடியாக M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி பதிவு பெற்று பயிற்சியில் சேரலாம். விவரங்கட்கு:

‘மூலிகை மணி’

7, அருளாம்பாள் தெரு, சென்னை-600 017.

அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406,

உ

முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு
மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி போற்று
கின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே

—தாயுமானவர்)

மலர் : 18] பிங்கள ஆவணி ஆகஸ்டு 77 [இதழ் 10

முதலமைச்சருக்குப் பாராட்டும்- வேண்டுகோளும்

தமிழக முதல்வர் மாண்புமிகு எம். ஜி. ராமச்சந்திரன் அவர்கள் நலத்துறை இலாகாவையும் நிர்வகித்து வருகின்றார். அவர் பொறுப் பேற்றவுடன், 'இந்திய மருத்துவத் துறை இயக்குனர்' அலுவலகத்தில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது, வரவேற்கத்தக்கதும், பாராட்டத் தக்கதுமாகும். சித்த மருத்துவ பேராசிரியை ஆகிய டாக்டர். நீலாவதி அவர்களை இந்திய மருத்துவ இயக்குனராக, அமர்த்தியுள்ளது சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியின் மீது முதல்வர் கொண்டிருக்கும் ஆழ்ந்த பற்றினை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. அதற்காக, முதல்வர் அவர்களை 'மூலிகை மணி'—மனதார பாராட்டுவதுடன், அவசரமாக, அவர் ஆற்ற வேண்டிய இரு பணிகளையும் உடனடியாக செய்துதவ வேண்டுகிறோம்.

1. 'National institute for Siddha' என்ற அமைப்பினை, மத்திய அரசு சென்னையில் அமைக்கத் திட்டமிட்டு அதற்கான அறிவிப்புகளை 1974 ஆம் ஆண்டிலேயே அறிவித்தது. ஆனால், இதுவரை அந்த அமைப்பு ஏற்படுத்தாமல் காலம் கடத்தப்பட்டு வருகிறது ஏன் என்று புரியவில்லை. சித்த மருத்துவத் துறையில் மூதறிஞராக விளங்கும் டாக்டர். பு. மூ. வேணுகோபால், டாக்டர். உத்தமராயன், டாக்டர். குருசிரோன்மணி, டாக்டர். தியாகராஜன் போன்றவர்களின் அறிவுத் திறனை முழுதுமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள மத்திய அரசு அறிவித்த இந்த அமைப்பு பெரிதும் பயன் படும். அத்துடன், ஆயுர்வேதம், யூனானி, ஹோமியோபதி, ஆகிய பிற துறைகளுக்கு இது போன்ற அகில இந்திய அமைப்பு அமைக்கப் பட்டு இயங்கி வருகின்றது ஈண்டு முதல்வரின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருகிறோம். இந்த அமைப்பு இன்னும் தமிழகத்தில் அமைக்கப்படாமல் இருப்பது வருந்தத்தக்கது. எனவே, தமிழக முதல்வர், இந்த தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையத்தினை விரைவில் அமைத்திட சீதர் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

2. பாளையங்கோட்டையில் உள்ளது போல், சென்னையில், 'சித்த மருத்துவக் கல்லூரி' ஒன்றினை அடுத்த ஆண்டிலாவது தொடங்க திட்டமிட வேண்டுகிறோம்.

3. பரம்பரை மருத்துவர்களின் பதிவுச் சட்டத்தைப் புதுப்பித்து மேலும் 5 ஆண்டுகளாவது பதிவு முறையை நீடிக்க அரசு அவசர சட்டம் நிறைவேற்ற வேண்டுகிறோம்.

கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாக இக் கோரிக்கைகளை அடிக்கடி எடுத்து எழுதிவருகிறோம். என்றாலும் எவ்வித பலனும் கிடைக்கவில்லை.

சித்த மருத்துவத்தின் மீது தமக்குள்ள ஆழ்ந்த பற்றினை—அக் கறையினை அண்மையில் உறுதி செய்துள்ள தமிழக முதல்வர் எம். ஜி. இராமச்சந்திரன் அவர்களாவது, மேற்கண்ட நெடுநாளைய கோரிக்கையை—பொதுமக்கள், அதிலும் கிராம மக்கள் நலன் கருதி உடனடியாக மேற்கண்டவற்றை நிறைவேற்ற தீவிர நடவடிக்கை எடுப்பாராக!

ஃ ஃ ஃ

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்!!
2-வது கருத்தரங்கு நிகழ்ச்சி

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத்தின் 'மாதம் ஒரு கருத்தரங்கு' திட்டத்தின் தொடர்பாக, இரண்டாவது கருத்தரங்கு, கடந்த 4-9-77-ஞாயிறு அன்று, சென்னை மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடத்தின் கருத்தரங்க அறையில் மாலை 6 மணி அளவில் சிறப்பாக நடந்தேறியது.

சென்னைப் பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர். ந. சஞ்சீவி, பிஎச். டி., அவர்கள், கருத்தரங்கிற்குத் தலைமை தாங்கி முன்னுரையும் முடிவுரையும் ஆற்றினார்கள். அவர்கள் ஆற்றிய உரையிலிருந்து சில சிறப்பான கருத்துக்களைக் 'கருத்து மலர்கள்' எனும் தலைப்பில் பின் பக்கத்தில் காணலாம்.

'சித்துக்கள் உண்மையா?' எனும் தலைப்பில், சென்னைப் பச்சையப்பர் கல்லூரித் தமிழ்த் துணைப் பேராசிரியர் டாக்டர். இரா. மாணிக்கவாசகம் பிஎச். டி., அவர்கள், ஆய்வுக் கட்டுரையைப் படித்தார். அதன்பின் அவையோரின் ஐயங்களுக்கு விளக்கம் கொடுத்தார். மூன்று மணி நேரம் நடந்த இக் கருத்தரங்கில் பல்துறை அறிஞர்களும் கலந்து கொண்டு விவாதத்தில் பங்கேற்றது குறிப்பிடத் தக்கதாகும். முன்னதாக, ஆய்வுக் கழக அமைப்பாளரும், ஆய்வாளருமான, திரு. க. வேங்கடேசன், எம். ஏ., அனைவரையும் வரவேற்றார்.

மூன்றாவது கருத்தரங்கு

நாள் : 2-10-77-ஞாயிறு மாலை 6 மணி

இடம் : மாவட்ட மைய நூலகக் கட்டிடம் (முதல்மாடி)

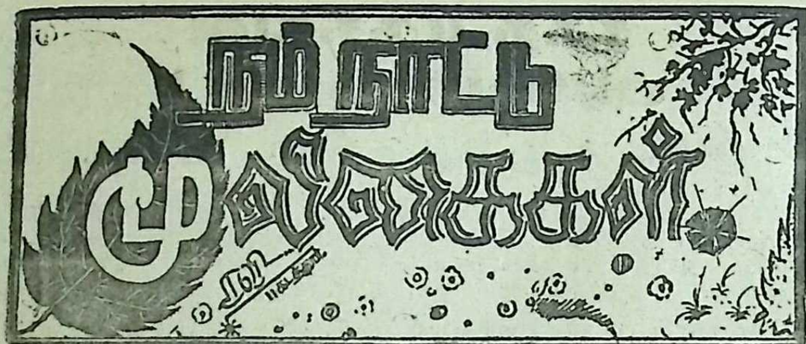
கட்டுரையாளர் : திரு. க. வேங்கடேசன் எம்.ஏ., (பிஎச்.டி.,)

ஆய்வுப் பொருள் :
'சித்த மருத்துவத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள்'

கருத்துரை : டாக்டர். லலிதா காமேசுவரன் பிஎச். டி.,
(துணை முதல்வர், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி.)

அனைவரும் வருக! அனுமதி இலவசம்!!

குறிப்பு : (1) 'சித்துக்கள் உண்மையா'? (2) சித்த மருத்துவ அறிவியல் (3) சித்த மருத்துவத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் ஆகிய மூன்று கருத்தரங்கக் கட்டுரைகளின் அச்சுப் பிரதி ஒவ்வொன்றும் விலை 75 காசு. வேண்டுவோர் அஞ்சல்தலை அனுப்பிப் பெறலாம்



209-வது மூலிகை!

கவாச் செடி

நகர மக்கள் முதல், புதிய ஆட்சியாளர்கள், தொழிலதிபர்கள், ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள், மருத்துவர்கள் ஆகிய அனைத்து மக்களும், வேகமாக கிராமங்களை நோக்கி—கிராமப்புற வளர்ச்சியை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும் காலம் தற்காலம். மூப்பதாண்டு காலத்திற்கு முன்னரே காந்தியடிகள் மக்களைப் பார்த்து, Go to Villages—கிராமங்களுக்குச் செல்லுங்கள் என்று கூறினர். கிராம வளமே—நாட்டு வளம் என்பதை மறைமுகமாகக் கூறினர். ஆனல் அவர், சொல்படி எதைத்தான் செய்தோம்—இதைச் செய்ய! என்ருலும், மூப்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகாவது கிராமத்தினை நோக்கிச் செல்ல ஆரம்பித்திருப்பது நல்வாழ்வுக்கு அறிகுறியே யாகும்.

என்ன! காந்தி பிரச்சாரமா? என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா? அதற்குத்தான் ஏராளமானவர்கள் இருக்கின்றனரே!

பின் எதற்கு இந்த முன்னுரை எனலாம்? காந்தி கூறிய கிராமங்கள் தான் மூலிகைகளுக்கு மூலஸ்தானமாகும், எனலாம். கிராமங்கள் தான் மூலிகைக் களஞ்சியங்களாகும். அத்தகைய கிராமக் களஞ்சியங்களை ஒதுக்கியதன் பலனே—பல மூலிகைகளின் அழிவுக்குக் காரணமாயின. மத்தியிலும், மாநிலத்திலும் அமைந்துள்ள புதிய ஆட்சியாளர்கள், கிராம வளத்தைப் பெருக்குவதற்கு நாளும் அறிக்கைகளை விட்டவாறு உள்ளனர். அவர்களின் கருத்தினை ஈர்க்கவே இவ்விதம் எழுத நேர்ந்தது.

இயற்கை அன்னையின் ஈடில்லாச் செல்வமான மூலிகைகளின் பிறப்பிடமான கிராமங்கள் பெருக பெருக—மூலிகைகள் பெருகும்.

மூலிகைகள் பெருகினுல்—நோய்கள் விலகும். நோய்கள் விலகினுல்—மக்கள் வாழ்வு நல் வாழ்வாகும். நல்வாழ்வை நல்குவதைவிட நல்லாட்சியின் இலக்கணம் என்னவாக இருக்க முடியும்! இதனைக் கருத்தில் கொண்டு அரசு கிராமந்தோறும் அரசு சார்பில் 'மூலிகைப் பண்ணை'களை ஏற்படுத்தி வல்லாரை, கரிசாலை, தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, நித்யகல்யாணி, துத்தி, கண்டங்கத்திரி, பற்பாடகம், நிலவேம்பு, பொடுதலை, நிலாவிரை, ஆவாரை, நீர் ஆரை, போன்ற பிணி தீர்க்கும் மூலிகைகளை வளர்த்து மக்களிடையே அன்ருட உணவில் இடம் பெறச் செய்தால் திடமான மனிதர்கள் உருவாக வழியுண்டு அல்லவா? ஆட்சியாளர்கள் இதுபற்றி விரிவாகச் சிந்திக்கட்டும்.

களாச் செடி-பொது விவரம்

கிராமங்களுக்குச் சென்ருல் நம்மை வரவேற்கும் 'பச்சைப் பசேல்' எனக் காட்சி தரும் மூலிகைகளில் ஒன்றுதான் 'களாச் செடி'. வேலி யோரங்களிலும், தோட்டங்களிலும், தோப்புகளிலும் காணக் கூடிய குத்துச் செடி 'களாச் செடி'. முள்ளிருக்கும், செடியைக் கிள்ளினுல் பால் வரும். இந்தச் செடி காய்க்கும் போது செந்நிறம் கலந்த பசுமை நிறமாக இருக்கும். அப்போது பார்ப்பதற்கு கண்களுக்கு நல்ல விருந்து. இந்தக் காயை கிராம மக்கள் சாம்பார் போன்றவற்றில் பதார்த்தமாகப் பயன் படுத்துவர். காய் பழுத்தால் கருமை நிறமாகக் காட்சி அளிக்கும். இதன் பழத்திற்காகக் கிராமங்களில் பயிரிடுவார்கள். இதில் இருவிதமுண்டு. சிறு களா, பெறுங்களா—என அவை பெயர் பெறும். என்ருலும் குணத்தில் பெரும்பான்மை இவை ஒத்திருக்கும்.

மருத்துவப் பயன்கள்

களாச் செடியின் பூ, காய், பழம் வேர் ஆகியன மருத்துவ குணமுடையன. பசியை மிகுப்படுத்தும். உடம்பின் வறட்சியை நீக்கும். பிரசவ காலத்தில் வலியை உண்டாக்கும். உடம்பின் உஷ்ணத்தைப் பொதுவாகக் குறைத்து—குளிர்ச்சியை அளிக்கும். இரைப்பை, கண், நாக்கு, தோல், போன்ற உறுப்புகள் சீராக இயங்கிட உதவும்.

கண் நோய்களுக்கு

கண்களில் தோன்றும், சதைப் படலம், வெள்ளெழுத்து, ஆகியன தீர, களாச் செடியின் பூ பெரிதும் பயன் படுகிறது. சிறு களாச் செடியின் பூ மொட்டினை சிறிது எடுத்து (காலை வேளை) கசக்கி இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டுகள், கண்களில் விட்டு வரவும். இதனுல் கண்களில் பூ விழுந்திருந்தால் கூட தீர்ந்து விடுவதாகக்

கூறப்படுகிறது. மேலும் இரத்தம் பரவி கண் சிவப்பாக உள்ளவர்கள் கூட இவ்விதம் செய்து வர குணம் பெறலாம். "நாரிகேளாஞ்சனம்" எனும் கண் தைலத்தில், சிறு களாச் செடியின் பூ முதலிடம் பெறுவது ஈண்டு கருத்தக்கது.

பித்தம் தணிய

கண்ட நேரத்தில் கண்டதைச் சாப்பிட்டு அதனால் பித்தம் அதிகமாகி வயிற்றுக் கோளாறு, வாந்தி, ருசியின்மை, தாகம், வாய்க் கசப்பு, பசியின்மை, காதடைப்பு ஆகியவற்றால் அவதி பெறுவோர்—சிறு களாச் செடியின் காயினை வேண்டிய அளவு பறித்து, மஞ்சள் தூள், உப்பு. மிளகு, பூண்டு, வெந்தயம், வெங்காயம் ஆகிய வற்றுடன் கலந்து—மோரிலிட்டு வெய்யிலில் 10 நாட்கள் வைத்து வரவும். நீர் சுண்டிய பின் அதனை எடுத்து, நல்லெண்ணெய்—கடுகு ஆகியவற்றால் தாளிதம் செய்து 20 நாட்கள் உணவுடன் உறுகாய் போல் உண்டு வர பித்த ஆதிக்கத்தால் வரும் மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

சுண்டைக்காய் வற்றல் செய்வது போல், களாக்காயையும் மோரில் ஊற வைத்துப் பின் தகுந்த அளவு காரம், உப்பு சேர்த்து தாளிதம் செய்து அன்றாடமும் பயன் படுத்தலாம். அஜீரணக் கோளாறுகள் வராது, தேகம் வலிவு பெறும். மோருடன் 'கேரட் பச்சடி' செய்வது போல் 'களாக்காய் பச்சடி' செய்து வாரம் ஒரு முறையாவது சாப்பிடு வதால், உள்ளுறுப்புகள் வலிமை பெற்று நன்னிலையில் இயங்கும்.

இரைப்பை வலிமை பெற

நாம் உண்ணும் உணவைச் சீரணமாக்கும் பெரும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் இரைப்பை வலிவுடன் இருத்தல் இன்றியமையாதது. வலிவற்ற இரைப்பை—உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். வலிவற்ற இரைப்பையை வலியுள்ளதாக்குவதில் 'களாப்பழம்' பெரிதும் திறனுள்ளது. எளிய செலவில் கிடைக்கக் கூடிய களாப் பழத்தை சிறிது, ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் உண்டு வந்தால், இரைப்பை போதிய வலிவு பெறும். பசியை அதிகமாக்கி, செரிமானத்தைத் தரும். புளிப்புடன் கூடிய இனிப்புச் சுவைடைய இப்பழத்தை சிறுவர்கள் பார்த்தால் விடமாட்டார்கள். அவ்வளவு சுவையுடையது. 'களாப் பழம்' என்று கூவி, கிராமங்களில், வீதிதோறும் விற்பார்கள். ஆனால் இப்பழத்தை வெறும் வயிற்றில் உண்ணக் கூடாது. அப்படி வெறும் வயிற்றில் உண்டால், சீதபேதி வரும். எனவே, சாப்பிட்ட பிறகோ அல்லது, பசி இல்லாத போதோ தான் உண்ண வேண்டும். அதே போல், அதிகமாகவும் பழத்தை உண்ணக் கூடாது. இப்படிச் செய்தால், வாய்வுத் தொல்லை உண்டாகும்.

பிரசவ மகளிர்க்கு

பேறுகாலம் வாய்க்கப் பெற்ற மகளிர்க்கு, களாச்செடியின் வேர் சிறிது, சீரகம் 2 சிட்டிகை கலந்து கஷாயம் செய்து கொடுக்க, விரைவில் பேறுவலி உண்டாகி, சுகப்பிரசவம் உண்டாகும். அத்துடன், பிரசவ கால உதிர அழுக்குகள் வெளியேறி, கர்ப்பாசயம் தூய்மை பெறும்.

சுருங்கக் கூறின், நகர மக்களுக்கு, 'ஆப்பிள்' போல் கிராம மக்களுக்கு 'களாப்பழம்' நல்வாழ்வு நல்கி வருகிறது.

''உடல் வலிமைக்கு டானிக் போலவும்
கண் பார்வைக்கு—கண்ணாடி போலவும்
வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்குவதிலும்''

களாச் செடி நன்கு பணிபுரிகிறது என்பதைத் திடமாக நம்பலாம். கிராமங்களை நோக்கிச் செல்பவர்களே! வேலியோரம் காணும் களாச் செடியைக் கண்டால் நல்ல நண்பரைக் கண்டதுபோல் புன்னகைத்து அதன் பயனைப் பெறுங்கள்! ஃ

நோயும் மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

(இப்பகுதியில் ஏற்கனவே வெளிவந்த நோய் மருந்து பற்றிய வினு விடைகள் தொகுக்கப்பட்டு புத்தக வடிவில் "நோயும் மருந்தும்" என்ற பெயரில் 4 பாகங்கள் கொண்ட புத்தகமாக வெளியாகி யுள்ளது. 4 பாகங்கள் விலை ரூ. 8-00. அஞ்சல் வழி பணம் அனுப்பிப் பெறலாம்).

வினு : தேனைத் தலையில் தடவினுல் முடி நரைத்து விடுமாமே; இது உண்மையா!

விடை : உண்மையில்லை! பொதுவாக நம்பி வருகின்ருர்கள். அவ்வளவு தான். அனுபவத்தில் தேனைத் தடவியபோது, முடி நரைக்கவில்லை.

வினு : ஐயா, நான் ஒரு பெண் திருமணமாகி 4 ஆண்டு கள் ஆகிவிட்டன. மகப்பேறு வாய்க்கவில்லை, மருத்துவ சோதனையில், இருவரிடத்தும் குற்றமில்லை. குழந்தை பிறக்கும், என்று டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். முன்பு 'மூலிகை மணியில்' இலந்தைப் பழம் சாப்பிட்டால் குழந்தை பிறக்கும் என்று படித்த நினைவு. செய்முறை நினைவில்லை. அந்த முறையினை அருள் கூர்ந்து வெளியிடவும் நன்றியுடையவளா யிருப்பேன்,

விடை : குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு யுகத்தில் குழந்தை பெற விரும்பும் தாயே! மகப்பேறு அடைய நாட்டு இலந்தை இலை 1 பிடி எடுத்து அத்துடன் பூண்டு 2 திரி, மிளகு 6 சேர்த்து அரைத்து நெல்லி அளவு எடுத்து, மாத விலக்கு ஆன முதல் நாள் இரண்டாம் நாள் காலை வெறும் வயிற்றில் உண்டு பால் அருந்தி வரவும் இதனுல் கருப்பைக் குற்றங்கள் நீங்கி, கருத்தரிக்க வாய்ப்பேற்படும் வாரம் இரண்டு மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வருவதும் விரைவில் கருத்தரிக்க வழி வகுக்கும். இம்முறைகளைப் பின்பற்றிய சிலருக்குக்

குழந்தை பிறந்துள்ளமையை, பழைய 'மூலிகை மணி' இதழில் காணலாம், நீங்களும் நம்பிக்கையுடன் செய்து வெற்றி பெறுங்கள் இதன் மூலம் குழந்தை பிறந்தால், 'மூலிகை மணி' என்று பெயரிடுவீர்களா?

வினு : பேரீச்சம் பழம், விளாம்பழம், ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடலாமா? அதனுல் என்ன நன்மை?

விடை : தினம் இரண்டு பேரீச்சம் பழங்கள் சாப்பிடுவதால் உடம்பில் சேரும் பித்தநீர் குறையும். அதனுல் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வராது. செரிமாணம் நல்ல நிலையில் இருக்கும் வைட்டமின் A, B சத்து உள்ளதாகத் தற்கால மருத்துவர்கள் கூறுவர்.

'விளாம்பழம்' சீசன் பழம். தற்போது கிடைக்கும். வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று விளாம்பழத்தைச் சாப்பிடுவதால், உடம்பில் சுண்ணும்புச் சத்து பெருகிடும் பித்தம் சாந்தி அடையும். இயற்கையான கால்ஷியம் சத்து—விளாம்பழத்தில் நிறைய உண்டு.

வினு: 'நாக்கறுத்தான் பூண்டு' 'நாராயண மூலிகை' என்ற பெயர்கள் எவ்வெவ் மூலிகைகளைக் குறிக்கும், பரிபாஷையில் இவைகள் இருப்பதால் புரியவில்லை! மூலிகை மன்னராகிய தங்களைக் கேட்டால் விளக்கம் கிடைக்கும் என்ருர்கள் விளக்கம் கூறுவீர்களா?

விடை : இவை பரிபாஷை அல்ல! வட்டார வழக்குப் பெயர். ஒரே மூலிகையை ஒவ்வொரு வட்டாரத்திலும் பல வேறு பெயர்களால் குறிப்பர். சென்னையில் 'சீமை அகத்தி' என்று குறிப்பிடப் பெறும் மூலிகையை, மதுரையில் 'வண்டு கொல்லி' என்பார்கள். அதுபோல் தான் தாங்கள் குறிப்பிட்ட மூலிகைகளும், வட்டார வழக்குப் பெயர் பெற்றுள்ளன.

நாக்காறுத்தான் பூண்டு என்பது, மூலிகை அகராதியில், 'தருப்பைப் புல்லைக்' குறிப்பதாகும். அதுபோல் 'நாராயணமூலிகை' என்பது 'தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கை' குறிக்கும் 'மூலிகை அகராதி' போன்ற விரிவான தொகுப்பு நூலில், இவற்றைத் தொகுத்து வெளியிட்டால் இக் குழப்பங்கள் தீரும், அரசாங்கமும்—ஆராய்ச்சியாளரும், செய்ய வேண்டிய பணி இது.

வினு : ஐயா. எழுதும் போது உள்ளங்கையில் வியர்வை கொட்டுகிறது, இது நிற்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

விடை : நாயுருவி இலை ஒரு பிடி, நெருஞ்சில் முட்செடி வேருடன் ஒன்று, வெள்ளரி விதை 20 மட்டும் சோம்பு ஒரு சிட்டிகை ஆகிய இவைகளைத் தட்டி ஒரு மண் சட்டியிலிட்டு 1 படி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி கால் படி நீராக்கி வடிகட்டிக் கொண்டு தினம் 3 முறை குடிக்கவேண்டும் அது போலவே அடுத்த நாளும் புதியதாகச் செய்து 1 வாரம் வரை செய்து வரவும், பிறகும் கையில் வியர்வை வந்தால் மறுபடியும் 1 வாரம் குடிக்க வேண்டும். வியர்வை வரவில்லை யானால் நிறுத்திவிட வும்.

வினு : ஐயா எனக்குஆசனவாய் வழியாக அடிக்கடி காற்று வெளியேறி அதனுல் சகிக்க முடியாத துர்நாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதனைத் தடுக்க ஒரு மூலிகை முறையைக் கூறவும்.

விடை : இப்படி அடிக்கடி காற்று பிரிவது குடல் வாய்வு நோயாகும். இதற்கு மஞ்சள், சுக்கு, கருவேப்பிலை, வால்மிளகு பொரித்த வெங்காரம், விளா இலை; இவைகளை வகைக்கு கால் ரூபாய் எடை எடுத்து உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு தினம் காலை மாலை 2 சிட்டிகை வாயிலிட்டு வெந்நீர் குடித்து வரவும். மணித்தக்காளி கீரை, அரைக் கீரை ஆகியவைகளை அதிகம் உணவுடன் சேர்க்கவும், மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். பகலில் மோர் குடிக்கவும். இரவில் ஒரு கிராம்பை வாயில் அடக்கி அதிலிருந்து வரும் உமிழ் நீரை விழுங்கவும். இதனுல் வாய்வு நாற்றக் காற்று பிரிதல் போன்றவை தீரும்.

வினு ; எனக்குக் கரகரப்பான குரல் உள்ளது. இக் கரகரப்பைப் போக்க மூலிகை உண்டா?

விடை : வல்லாரை ரசம் சேர்த்து ஊற வைத்த திப்பிலியைத் தினமும் ஒன்று வாயில் போட்டு அடக்கி வர குரல்மாறும், மேலும் ஆடாதொடை இலை சர்பத் செய்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் குரல் மென்மையாகும். எமது 'வல்லாரைத் திப்பிலி'யும் பலன் தரும்

வினு : ஐயா! எனக்கு வயது 14. 10 வயது முதலே எனக்கு நாக்கு குழறி, 'திக்கு வாய்' உண்டாகி விட்டது. இதனுல் எனக்கு மிகவும் அவமானமாக உள்ளது. இந்த நோய் தீரவே தீராதா? மூலிகை வாயிலாக பல பிணிகளைத் தீர்க்கும் தாங்கள் இதற்கு சிகிட்சை கூறுங்களேன்!

விடை : தம்பி வருந்தாதே! குறையில்லா மனிதரைக் காண முடியாது! சங்கடத்துக்கிடையே தான் சாதனைகளை நிகழ்த்த வேண்டியுள்ளது. எனவே மன வலிமையுடன் சரளமாக எண்ணியதை பேசப் பழகு. 'வசம்பு' என்று நாட்டு மருந்து கடையில் கேள்! கொடுப்பார்கள். அதனை வாங்கி வந்து பொடி செய்து கொண்டு, தினம் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 சிட்டிகை அளவு எடுத்து தேனில் குழைத்து உண்டு வா!. இவ்விதம் 20 நாட்கள் சாப்பிடவும். பிறகு 1 மாதம் இடைவெளி விட்டு மறுபடியும் 20 நாட்கள் செய்யவும், இப்படி மூன்று நான்கு முறை சாப்பிட்டு வர உன் குறை தீரும், தணிகை முருகனை வேண்டி, தினம் 'சஷ்டிக் கவசம்', 'கந்தரனுபூதி'யும் படித்து வா! வெற்றி கிட்டும்.

வி : 'காம வல்லி'—என்றொரு மூலிகை உண்டா? அது எங்குக் கிடைக்கும்! அதன் பயன் என்ன!

விடை : 'நன்னாரி'யைத் தான் காம வல்லி என்று அகராதி குறிப்பிடும். காம உணர்வு அதிகமாகி அதனால் உட்சூடு மேக நோய் ஆகியன உண்டான போது, நன்னாரி வேர்—அவற்றைத் தீர்க்கும்.

வி : தவறாக நினைக்க வேண்டாம்! இல்லறத்தில் இயல்பான இன்பம் குறையாது நீடித்திருக்க உதவும் இயற்கையான உணவுப் பொருட்களைக் குறிப்பிட்டால், இன்று செயற்கை முறையில் கிடைக்கும் 'நைட்பில்ஸ்' போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி உடலைப் பாழ்படுத்திக் கொள்ளாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாமல்லவா!

விடை : தம்பி நல்ல கேள்வி! இல்லற இன்பம் வரையறைக் குட்பட்டு இருந்தாலே—குறைவின்றி நிறைவாக இருக்கும். என்றாலும் இயற்கையான மூலிகைகளையும் உணவுப் பொருட்களையும் கொண்டு அளவான இல்லற இன்பம் பெறலாம். தூதுவளை, அரைக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, பசலைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை ஆகியவற்றையும், முந்திரி, பாதாம்பருப்பு, சாரபருப்பு ஆகியவற்றையும், பேரீச்சம் பழம், தேன் ஆகியவற்றையும் உணவில் அடிக்கடி சேர்த்து வருவதால் இயல்பான இல்லற வாழ்வைப் பெறலாம். ஆண்டுக்கு, ஓரிருமுறை எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காய கல்பம்' சாப்பிட்டு வருவதால், இயல்பான இல்லற வாழ்வைப் பெறலாம். ⁂

பல் சொத்தை

டாக்டர் சிற்சபை, காஞ்சிபுரம்.

பூமிக்கு அடியிலிருந்து தோண்டி எடுக்கும் சரித்திர காலத்திற்கு முற்பட்ட மண்டை ஓடுகளில் உள்ள பற்களைப் பார்க்கையில் ஒன்று கூட சொத்தையில்லாமல் உள்ளன. பார்க்கப் பார்க்க வியப்பாக இருக்கிறது. தற்காலம் தோன்றியுள்ள நாகரிக வியாதிகளில் பல் சொத்தை முக்கியமான ஒன்றாகும். நாகரிகப் பழக்க வழக்கங்கள் அதிகம் பரவாத மக்களிடையே இவ்வியாதி மிகக் குறைவு. தற்காலத்தில் சர்க்கரையை அதிகமாக உபயோகிக்கும் பழக்கம் மக்களிடையே விரிவாகப் பரவியுள்ளது

அமெரிக்காவை எடுத்துக் கொண்டால் அத்தேசத்தில் 1824–ஆம் ஆண்டில் தலைக்குச் சராசரி ஒன்பது இராத்தல் சர்க்கரையை ஒரு ஆண்டில் சாப்பிட்டார்களாம். இப்போதோ ஒரு ஆண்டில் தொண்ணூற்று இராத்தல் சர்க்கரையை உபயோகிக்கின்றனர். சர்க்கரை எளிதில் புளிக்கக் கூடியதென்றும், பல் சொத்தையாவதற்கு அதுவே மூலகாரணமென்றும் இப்போது நிச்சயமாகத் தெரிய வந்துள்ளது. நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களிலும், பானங்களிலுமுள்ள சர்க்கரையில் சிலது பல் இடுக்குகளிலும் குழிகளிலும் தங்கி விடுகிறது. அதை வாயினுள் ஏற்கனவே இருக்கும் கிருமிகள் விரைவில் புளிக்கச் செய்து காடி நீராக மாற்றுகின்றன. அந்தக் காடிநீர் உடனே பற்களைத் தாக்க ஆரம்பிக்கிறது, அதைத் தாக்காமல் தடுப்பது நமது வாயிலுள்ள எச்சிலேயாகும். இது இயற்கையில் அமைந்துள்ள ஓர் தடுப்புச் சாதனம். அது சர்க்கரையினால் ஏற்பட்ட புளித்த காடி நீருடன் போரிட்டு அதை அழிக்கிறது. சர்க்கரையை குறைந்த அளவில் சாப்பிடுவோருக்கு அதன் தீமையைப் போக்க எச்சில் ஒன்றே போதுமானது. ஆனால் நாமோ சர்க்கரையை மிக அதிகமாகச் சாப்பிடப் பழகிவிட்டோம். அதனால் வாயில் உண்டாகும் புளிப்பைக் கண்டிக்க எச்சிலினால் மட்டும் முடியாது.

ஒரு கல்லின் மீது நெடுங்காலமாகத் தண்ணீர் சொட்டுச் சொட்டாக விழுந்தால் கல்லின் தேய்வு லேசாகவே இருக்கும். கல்லில் சுத்தியினால் அடித்தால் செதில்கள் கிளம்பி பள்ளம் ஏற்பட்டுவிடும். அதுபோல சர்க்கரையினால் உண்டாகும் புளிப்புத் திராவகம் பல்லில் அதிகமாகத் தாக்கினால், ஒவ்வொரு தாக்குதலின்

போதும் ஒவ்வொரு பொட்டு எனுமல் உடைந்து போகும். பொதுவாகப் பல்லைத் தாக்குதல் சர்க்கரை சாப்பிட்ட மூன்று நிமிஷத்திற்குள்ளாக ஆரம்பித்து, இருபது அல்லது முப்பது நிமிஷத்திற்குள்ளாக உச்சநிலையை அடையும். எச்சில் தனது எதிர்த்தாக்குதலை வெற்றியுடன் நடத்தும் வரையில் இந்த அழிவு வேலை விடாமல் நடந்து கொண்டே இருக்கும்.

மாணவர்களும், மாணவிகளும் பெரும்பாலும் சாப்பாட்டுக்கு இடையில் இனிப்புப் பலகாரங்கள், சாக்லெட்டுகள் உண்கின்றனர்கள். இவர்களுக்குத்தான் பல் சொத்தை மிகுதியாக உள்ளது. இதைச் சாப்பிடாத மற்றவர்களுக்குப் பல் சொத்தை மிகக் குறைவு. அமெரிக்காவில் பல் வைத்திய சங்கத்தினர் இதைப் பற்றி இரண்டு ஆண்டு காலம் சோதனையிட்டனர். இனிப்புப் பண்டங்கள் சாப்பிட்டு உடனே பல் தேய்ந்தோ அல்லது வாயைத் தண்ணீரினுல் நன்றாகக் கொப்பளித்தோ வருகின்ற பழக்கமுடையவர்களையும், இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டு அப்படியே விட்டு விடுபவர்களையும் சோதித்துப் பார்த்ததில் வாயைச் சுத்தம் செய்தவர்களுக்குப் பல் சொத்தை குறைவாக உள்ளதைக் கண்டு பிடித்தனர்.

அமெரிக்க நாட்டில் பல் வைத்திய சங்கத்தாரின் கணக்குப்படி அந்த நாட்டில் மக்களின் பற்களிலே சுமார் 50 கோடி குழிகள் இன்னும் அடைக்காமல் இருக்கின்றனவாம். அதாவது அவர்கள் கணக்குப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் மூன்று சொத்தைப் பற்கள் என்று ஏற்படுகிறது. இந்தப் பற்களுக்கெல்லாம் சிகிச்சை செய்ய அமெரிக்காவிலுள்ள 84,000 பல் வைத்தியர்களுக்கும் குறைந்தது மூன்று ஆண்டுகளாவது ஆகுமாம். ஆனுல் டாக்டர்கள் சிகிச்சை சிகிச்சை செய்யும் வேகத்தை விட அதிக வேகமாகப் பற்கள் சொத்தை யாகிக் கொண்டிருக்கின்றன.

குழந்தைகள் பிறந்த ஆறுவது, ஏழாவது மாதத்தில் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இரண்டரை வயது ஆகும்போது விழுந்து முளைக்கக்கூடிய தற்காலிகப் பற்கள் இருபதும் முளைத்து விடும். ஆறுவது வயதில் நிலையான பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கு கின்றன. நிலையான பற்கள் முளைக்கும் வரை இந்தத் தற்காலிகப் பற்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டும்.

பால் பற்கள் முளைக்குங் காலமும் விழுங் காலமும்

நடுமுன்பல்: கீழ் வரிசையில் 6வது மாதத்திலும், மேல் வரிசை யில் $7\frac{1}{2}$ மாதத்திலும் பல் முளைக்கும். கீழ் வரிசையில் 6வது ஆண்டி லும், மேல் வரிசையில் $7\frac{1}{2}$ ஆண்டிலும் பல் விழும்.

பக்க முன்பல் : கீழ்வரிசையில் 7வது மாதத்திலும், மேல்வரிசையில் 9வது மாதத்திலும் பல் முளைக்கும். கீழ்வரிசையில் 7வது ஆண்டிலும், மேல் வரிசையில் 8 ஆம் ஆண்டிலும் விழும்.

கோரப்பல் : கீழ் வரிசையில் 16வது மாதத்திலும், மேல்வரிசையில் 18வது மாதத்திலும் முளைக்கும். கீழ் வரிசையில் 9½ ஆண்டிலும், மேல் வரிசையில் 11½ ஆண்டிலும் விழும்.

முதல் கடைவாய்ப்பல் : கீழ் வரிசையில் 12வது மாதத்திலும், மேல்வரிசையில் 14வது மாதத்திலும் முளைக்கும். கீழ் வரிசையில் 10வது ஆண்டிலும் மேல் வரிசையில் 10½ ஆண்டிலும் விழும்.

இரண்டாவது கடைவாய்ப்பல் : கீழ்வரிசையில் 20வது மாதத்திலும், மேல்வரிசையில் 24வது மாதத்திலும் முளைக்கும். கீழ் வரிசையில் 11 ஆம் ஆண்டிலும், மேல் வரிசையில் 10½ ஆண்டிலும் பல் விழும்,

மிகுதியுள்ள 12 பற்களும் விழுந்து முளைப்பதில்லை. ஒரே தடவையே முளைக்கும். இவைகளில் இளமையில் சொத்தை ஏற்பட்டு விட்டால் முதிர்ந்த காலம் வரை பல் உபத்திரங்கள் தொல்லைக் கொடுத்துக் கொண்டே இருக்கும்.

ஆகவே, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இனிப்புப் பண்டங்களை அதிகம் கொடுக்காமல் எச்சரிக்கையாக இருத்தல் அவசியம். குழந்தைகள் எதை அருந்தினலும் உடனே தண்ணீர் கொடுத்து வாய்க்கொப்பளித்து அலம்ப பழக்கப்படுத்த வேண்டும். காப்பி தானே, பால் தானே, பழச்சாறுதானே, மிட்டாய் தானே இதற்குக்கூடவா வாய் அலம்பப் வேண்டுமென்று அலட்சியமாக இருத்தல் மிகவும் தவறு. காலையில் எழுந்தவுடனும், இரவில் படுக்கப் போகுமுன்பும் அவசியம் பற்பொடி கொண்டு பல் துலக்க வேண்டும். கையினலே பல் துலக்கினல் போதுமானது. பிரஷ் உபயோகிப்பது அவசியமில்லை. பல் துலக்கும்போது விரலினல் ஈறுகளையும் தேய்த்து விடுதல் மிகவும் நல்லது. பல் உறுதியாகும். இவைகளை ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடித்தால் பல் சொத்தையென்பதே ஏற்படாது. ❖

கருத்து மலர்கள்

- மூலிகை மணியின் சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம் போன்ற அமைப்புகளெல்லாம் முழுமையை நோக்கிச் செல்லும் ராஜபாதைகளாகத் திகழும் என்பதில் ஐயமில்லை.

- அதீதமான அனுபூதி நெறியே—சித்தர் நெறி.

- வாழ்க்கைக்குரிய ஞானங்களெல்லாம் எளிய பழமொழிகளில் திகழ்வதை அறியலாம்.

- டாக்டர். மாணிக்கவாசகம், திரு. வேங்கடேசன், போன்றவர்கள் 'சித்தர் கலைக் களஞ்சியம்' பற்றிய தொகுப்பு நூலினை வெளியிட முயலுதல் வேண்டும். அக் கலைக் களஞ்சியம் சித்தர்களின் வாழ்க்கை, இலக்கியம், சாதனைகள் பற்றிய நுட்பமான விளக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

- இடப் பெயர்களுக்கும், சித்தர்களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு போலும். 'சித்தன் வாழ்வு', 'சித்தர் காடு' போன்ற பெயர்களில் பல சித்தர்களைப் பற்றிய வரலாறுகள் மறைந்திருக்கக்கூடும்.

- இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு; இதயத்திற்கு மதிப்பினை அளிக்கும் வாழ்வு; — இதுவே சித்தர்களின் சிறப்பான வாழ்க்கை விளக்கம்.

- பண்பாடு என்பது கட்டுப்பாடே ஆகும்.

- கருவி நுழைய முடியாத இடத்திலும் கருத்து நுழையும் என்பதை சித்தர் நூல்களின் மூலம் அறியலாம்.

- மண்ணுக்கும், வாழ்வுக்கும், கலைகட்கும் இடையே உள்ள தொடர்புகளை எல்லாம் விளக்குவதே இலக்கியத்தின் பயன்.

- சாத்திரங்களைக் காட்டிலும் (ஜாதகம்) பயிற்சி தான் சிறந்தது— என்பதை சித்தர்கள் வாழ்வு புலப்படுத்தும்.

- வழிபாட்டு அறையில் மட்டுமே தெய்வமில்லை; வினாடிக்கு வினாடி வாழும் வாழ்க்கை முறையில் தான் தெய்வமுண்டு!

[தொகுப்பு : க. வே.]

சித்தர்களில் சிலர்

—டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் பிஎச். டி.,

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

புரவி பாளையம்—கோடி சுவாமிகள்

திரு. தேவராசன் அவர்களது அனுபவத்தை எஞ்சினியரிடம் சொன்னேன். அது போன்று சுவாமிகளின் 'பெருமையை உணர்த்தும் அருள் விளையாடல்கள் பலவற்றைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டும், கண்டும் இருந்த காரணத்தினாலோ என்னவோ அவர் முகத்தில் வியப்பைக் காண முடியவில்லை. மாறாக கண்களில் நீர்தேங்கத் தொடங்கியது கண்டேன். குரலில் மாற்ற மேற்பட்டதை அறிந்தேன்.

'நினைந்து நினைந்து உணர்ந்து உணர்ந்து நெகிழ்ந்து நெகிழ்ந்து அன்பே நிறைந்து நிறைந்து ஊற்றெழும் கண்ணீர் அதனால் உடம்பு நனைந்து நனைந்து' பக்தி வயப்படும் நிலையை இராமலிங்க அடிகளார் பாடியதன் உண்மையைக் கண்கூடாகக் கண்டேன்.

அவர் தம் குடும்பத்தோடு சுவாமிகளின் தொடர்பினையும் அனுபவங்களையும் கூறக்கூற என்னாலும் அந்த உணர்வினைப் பெற முடிந்தது.

'வெள்ளந்தாழ் விரிசடையாய் விடையாய் விண்ணோர்
பெருமானே யெனக்கேட்டு வேட்ட நெஞ்சாய்
பள்ளந்தாழ் உறுபுனலிற் கீழ்மேலாக
பதைத்துருகும் அவர் நிற்க எனையாண்டாய்
உள்ளந்தான் நின்று உச்சி யளவும் நெஞ்சாய்
உருகாதால் உடம்பெல்லாம் கண்ணாக
வெள்ளந்தான் பாயாதால் நெஞ்சம் கல்லாம்
கண்ணிணையும் மரமாம் தீவினையினேற்கே'

மாணிக்கவாசகரின் உள்ளம் உருக்கும் பாடல் இது. 'இறைவனுடைய திருப் பெயர்களைக் கேட்கும் போதெல்லாம் உருகிடும் உள்ளம் கொண்ட வாழையடி வாழையென வந்த அடியார்கள் திருக்கூட்டமிருக்க, நாடகத்தே அடியார் போல் நடிக்கும் என்னை ஆண்டனையே இந்த பேரருளை நினைக்கும் போதெல்லாம் தாள்முதல் உச்சிவரை

உடம்பெல்லாம் கண்ணாக இருந்து நீர் சிந்துதல் வேண்டுமே, நெஞ்சாக இருந்து உருகுதல் வேண்டுமே, மரமான கண்களையும் நெஞ்சமும் பெற்ற பாவியேன்' என்றல்லவா புலம்புகிறார்.

எஞ்சினியரின் உருக்கத்தை உணர்ந்தபோது மாணிக்கவாசகரும் இராமலிங்கரும் தோன்றி மறைந்தனர். இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் கழிந்தது. பேச்சு வேறு திசை திரும்பியது. அவரிடமிருந்து விடை பெற்றேன்.

சுவாமிகளிடம் அதிகம் தொடர்புடைய அன்பர் திரு. ஏகாம்பரம் அவர்கள். சென்னையில் இருந்து செல்லும் அன்பர்களில் பலரிடம் திரு. ஏகாம்பரத்தைப் பற்றி சுவாமிகள் கேட்காமல் இருக்க மாட்டார்கள். 'எத்தனை பூஜை செஞ்சிருக்காரு!' என்று கூறாமல் இருக்க மாட்டார்கள். இவரைப் பார்த்து வரலாம் என்று சென்னையில் தண்டையார் பேட்டையில் உள்ள அவரது வீடு சென்றேன். இவர் ஒரு புகழ்பெற்ற வக்கீல். ஓய்வு பெற்று ஆன்மீகத் துறையில் முழுக்க முழுக்க ஈடு பெற்றுள்ளவர்.

திரு. ஏகாம்பரத்தைப் பார்க்கச் சென்றதற்கு இரண்டு காரணங்கள். ஒன்று சுவாமிகளோடு அவர் பழகியதனால் பெற்ற அனுபவங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற வேட்கை. மற்றொன்று சுவாமிகளே ஒருமுறை 'அமாவாசை, ஏகாம்பரம் வீட்டுக்குப் போகனும்' என்று கூறியது. சுவாமிகள் பொதுவாகத்தான் சொன்னார். அவர் என்னைப் போகச் சொன்னாரா அல்லது அவர் போக வேண்டும்

என்று விழைகிருரா என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத பேச்சு. என்ருலும் என்னைப் பார்த்துக் கூறியதால் என்னைப் போகச் சொல்கிருர் என்று கருதிக் கொண்டேன்.

திரு. ஏகாம்பரத்திடம் சந்திப்பதற்கான நாளும் நேரமும் பெற்றுக்கொண்டு அதன் பின்னரே சென்றேன். எனக்காக சுமார் 3 மணி நேரம் ஒதுக்கி இருந்தார்.

என்னை நான் அறிமுகப்படுத்துக் கொண்டேன். 'சுவாமி சொன்னுங்க'...என்று ஆரம்பித்தேன். அவர் ஓரிரு நிமிடம் மௌன மானுர். உணர்வு வயப்பட்டிருக்க வேண்டும். அமரச் சொன்னுர்.

'சுவாமிகளைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன சொல்லனும் சொல்லுங்க'

'உங்க அனுபவங்கள், நீங்க கேள்விப்பட்டவை. நீங்க நினைக்கிறது.... எல்லாம் சொல்லனும் உங்களுக்கு ஆட்சேபனை இல்லேன்னு குறிப்பெடுத்துக்கிறேன்' எனது விண்ணப்பம் இது.

'ஓ...நல்லா, எதை எதையோ படிச்சு நேரத்தையும் மனசையும் வீண்செய்யற ஜனங்களுக்கு சுவாமிகளைப் போன்ற மகான்களைப் பத்தி அவசியம் எடுத்து எழுதியாகனும்' என்ற ஊக்க உரையோடு அவர் தொடங்கினுர். இந்தத் தொடக்கம் எனக்கு மகிழ்ச்சியை அளித்தது.

1961—ஆம் ஆண்டு திருச்சியில் சுவாமிகள் தங்கியிருந்த போது அவரைப் பற்றிக்கேள்விப்பட்டு அவரைத் தரிசிக்க சென்றது தொடங்கிப் பல சேதிகளைக் கூறினுர்.

தனுஷ்கோடியில் ஒரு குறிப்பிட்ட மணல் மேல் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நின்று கொண்டு கடலையே பார்த்த வண்ணம் இருப்பாராம். இதைப் பல நாள் தொடர்ந்து கவனித்த தலைமைக் காவலர் (Head Constable) திரு. வரதராஜன் என்பவர் அவரைத் தம் வீட்டுக்கு அழைத்து வந்து வைத்திருந்தாராம். திருச்சியில் திரு. ஷண்முக சுந்தரம் என்னும் அன்பர் அழைத்து வந்து வைத்திருந்தார்களாம். பின்னர் நெய்க்காரப்பட்டி ஜமீன்தார் வீட்டில் இருந்தார்களாம். பின்னர் ஓய்வு பெற்ற மாவட்ட நீதிபதி திரு. பலராமையா வீட்டில் கொஞ்ச நாள் இப்படிப் பல அன்பர்கள் வீட்டில் இருந்த பின்னரே புரவிபாளையம் சென்றுள்ளார்களாம். அதிக நாட்களாகத் தங்கி இருப்பது அங்குத்தானும்.

மிக விரிவாக சுவாமிகள் பற்றித் தாம் அறிந்த பழைய சேதிகளைக் கூறிக் கொண்டு வந்த அவரை இடைமறித்தேன்.

'சுவாமி எப்படி புரவிபாளையம் போனுங்க?'

'நெய்க்காரப் பட்டியிலே சுவாமி தங்கி இருந்தாங்க. மூணுவது மாடியிலே தான் அவங்க இருப்பாங்க. கீழே இறங்கினதே இல்லே. புரவிபாளையம் ஜமீந்தாரின் சிறியதாயாரின் காலில் மூட்டுவலி அதிகம். ஒருபடி கூட ஏற முடியாது. இதுபற்றி சுவாமிகளிடம் சொல்லி இருக்காங்க. சுவாமிகளும் மேலே வரட்டும் என்முராம். அந்தம்மை யாரும் சுவாமிகளைக் காண வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தாலும் பக்தி யாலும் ஏறிச் சென்ருர்களாம். பின்னர் காலப் போக்கில் அவரே சுவாமிகளுக்குச் சாப்பாடு கொண்டு கொடுத்து வரும் நிலையை அடைந்தார்களாம். அவர்கள் தம் வீட்டுக்கு வரவேண்டும் என்று அழைக்க சுவாமிகளும் உடனே கீழே இறங்கி வந்து அவர்கள் காரில் அமர்ந்து கொண்டார்களாம். அப்போது புரவிபாளையம் போனவங்க தான் என்ருர் வக்கீல்.

'சுவாமிகளின் அருள் விளையாட்டைப் பத்தி ஏதேனும்...

'சொல்றேங்க... நிறைய இருக்கு. நிறைகுடம் ததும்பாதுங்கிற மாதிரி ஆன்மீகத்திலே முழுமை அடைஞ்ச அவரு எந்த விளம்பரமும் இல்லாமே இருக்காரு பாத்தீங்களா?' ...

சுவாமி ஒரு சமயம் பொம்மிடியில் வீதியில் சுத்திட்டு இருந் தாராம். போலீசுகாரங்க சந்தேகப்பட்டு லாக்கப்பிலே போட்டுப் பிட்டாங்களாம். கொஞ்ச நேரத்திலே வீதியிலேயே சுத்திட்டிருக் கரதை அதே போலீசுகாரங்க பார்த்தாங்களாம்.

திருச்சியில் தங்கி இருந்தபோது வீட்டுத் திண்ணையிலேயே இருப்பாராம். ஒருநாள் இராத்திரி யாரோ படுத்திருக்கிருன் என்று நினைத்துக் கொண்டு ஒரு போலீஸ்காரன் தடியால் தட்டி எழுப்பினுனும் அவன் அந்த நிலையிலேயே காலை ஆறுமணிவரை நின்னுட்டு இருந் தானும்.

தலையே நிக்காம ஆடிட்டு இருந்த ஒரு குழந்தையின் தலையை நிக்கவச்சிருக்காங்க.

அவரைப் பார்க்க வந்த அடியார்களில் ஒரு அம்மாவைப் பார்த்து 'இன்னும் எத்தின நாளுக்கு இருக்கனுங்கிற' மாதிரி கேட்டாராம் சுவாமி. அந்தம்மாவும் எனக்கென்ன குறைச்சலுங்க, பேரப்பிள்ளையை மட்டும் பார்த்துட்டுப் போக வேண்டியதுதான். ரெண்டு மாசத்திலே பேரன் பெறந்திடுவான் என்ருராம். சுவாமிகளும் சரி என்ருராம். பேரன் பிறந்தும் அந்த அம்மாவும் இறந்துட்டாங்களாம்.

(தொடரும்)

பிள்ளை வளர்ப்பு

பேராசிரியை திருவாட்டி. கிருஷ்ண சஞ்சீவி, எம். ஏ., பி. டி.
தமிழ்த்துறைத் தலைவர்,
மேரி அரசிக் கல்லூரி, சென்னை-4,

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

ஒளி இல்லாத வீட்டில் குடியிருக்கக் கூடாது. காற்றும் ஒளியும் இல்லாத வீட்டில் வளரும் குழந்தைகட்குப் பலவகை நோய்களும் வரும். எனவே சன்னல்கள் பெரிதாக அமைந்துள்ள வீடுகளையே தேர்ந்து குடியிருக்கவேண்டும். ஒளியும் காற்றும் வாழ்வுக்கு இரு கண்கள் போன்றவை. குழந்தைகள் வீட்டிற்குள்ளும் வீட்டின் முன்னும் பின்னும் உட்கார்ந்து படிக்கவும் ஓடியாடி விளையாடவும் வசதி உடைய வீடுகளே நல்ல வீடுகள். வீட்டு மாடி திறந்த மாடியாக இருப்பின் மிகவும் நல்லது. காலையிலும் மாலையிலும் முறையே கதிரவன் தோன்றுவதையும் மறைவதையும் இரவில் வான வெளியைக் கூர்ந்து ஆராய்வதாலும் குழந்தைகளின் உடலும் உள்ளமும் நலங்கள் பலவும் பெறும்.

ஒரு வீட்டில் குறைந்தது படிப்பறை, படுக்கையறை, வழிபாட்டறை, சமையலறை, குளியலறை, கழிவறை என்று ஆறு அறைகள் இருப்பது நல்லது. ஒரு கூடமும் இன்றியமையாதது. மேற்குறிப்பிட்ட ஆறு அறைகளுள் முன் நான்கும் பெரியனவாயும் பின்னிரண்டும் சிறிய வாயும் இருக்க வேண்டுவது இயற்கை. இவ்வாறு அமைந்த வீட்டில் வாழ வசதியற்றவர்கள் ஒரே கூடம் உள்ள வீட்டில் கூட வாழலாம். ஆனால் அந்தக் கூடம், நிறைந்த காற்றும் ஒளியும் உடையனவாக இருத்தல் இன்றியமையாதது.

வசதி உடைய வீட்டில் இருப்பவர்கள் வீட்டிற்கு முன்னும் பின்னும் குழந்தைகள் தோட்டவேலை செய்ய ஊக்கம் அளிக்க வேண்டும். ஒரே கூடத்தில் வாழ்பவர்கள் இயலுமேல் ஒரு சிறு மீன் வளர்ப்புத் தொட்டி வைத்துக் குழந்தைகள் அதில் ஈடுபட்டு மகிழச் செய்யலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வீட்டு வாழ்க்கைக்கும் பிள்ளை வளர்ப்புக்கும் உள்ள ஒரு தொடர்பு பற்றி ஆழ எண்ணல் இன்றியமையாதது. அது, சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் முன்னிலையில் பெற்றோர்கள் பாலுணர்ச்சி வாழ்க்கை வாழக்கூடாது என்பதே ஆகும். குறைவான வீட்டு வசதிகளாலும் தன்னடக்கம் இன்மையாலேயே பெற்றோர்களின் பாலுணர்ச்சி வாழ்க்கை பிள்ளைகளைப் 'பிஞ்சிலேயே பழுக்க'ச் செய்யும்.

எண்ணும் எண்ணம்

உணவால் வளரும் உடலை உடையாலும், உறையும் மனையாலும் மட்டும் பாதுகாத்தல் போதாது. உடலின் உள்ளே உள்ள உயர்ந்த உள்ளமும் வளர்ச்சி பெறுதல் வேண்டும். 'உள்ளப் பண்பு மரபு

வழி வருவதன்று' என ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகின்றனர். 'மரபுவழி' நற்பண்புகளும் இயல்பான திறமைகளும் கூடத் தக்க சூழ்நிலையின்மையால் கெட்டுவிடலாம் என்றும் உளநூல்கள் கூறுகின்றன. எனவே எண்ணும் எண்ணம் சூழ்நிலையைப் பொறுத்துப் பெரும்பாலும் அமைகிறது.

விளையாட்டு, குழந்தைகள் ஈடுபடும் வேலைகள் இவ்விரண்டையும் பொறுத்தே மன வளர்ச்சி அமைகிறது. படிப்பும் பயிற்சியும் கூட விளையாட்டிலும் பார்த்துப் பின்பற்றலினும்தான் அதிகமாய் நடைபெறுகின்றன. ஆனால் நம் நாட்டில் விளையாட்டினால் குழந்தைகள் ஒழுக்கம் உருவாகத்தக்க சூழ்நிலை இன்றும் சரியான நிலையில் உருவாகவில்லை.

குழந்தைகள் இரண்டு வயது வரை பொம்மை விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகிறது; அப்பொழுது ஆராய்வுத் திறனும் ஏற்படும்; எதைக் கண்டாலும் கைகளால் தொட்டும் வாயால் வைத்தும் அப்பொருளை என்னவென்று அறிய முற்படுகிறது. இதைத் தடுத்தல் கூடாது. ஆனால் எளிதில் உடையக்கூடிய அல்லது எச்சிலால் கலங்கக் கூடிய வண்ணங்களுடைய பொம்மைகளை அவற்றிற்குக் கொடுக்கக் கூடாது. மேலும் விளையாட்டில் கொடுமையும் பொருளிழப்பும் ஏற்படக்கூடாது. குழந்தைகளை எதிர்மறையில் அதிகாரம் செய்து கண்டிப்பதைவிட எதிர்மறைக்கான சூழ்நிலையையே ஏற்படாவண்ணம் தவிர்ப்பதே அறிவுடைமையாகும். மூன்று வயதில் குழந்தைகள் தாய் தந்தையரைப் பின்பற்றுகின்றன. எல்லா வீட்டு வேலைகளிலும் பங்கெடுத்துக் கொள்ள ஆர்வம் காட்டுகின்றன. இந்தக் காலத்தில் பெற்றோர்கள் மிகவும் கவனிப்புடன் நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். நான்கு வயதில் கற்பனைத் திறன் உண்டாகிறது. தாங்கள் பார்த்தவை கேட்டவைகளைப் பாவனையினால் செயலில் காட்டுகின்றன. அப்போது, குழந்தைகட்குக் குட்டிச்சுவர்களும் தலையணிகளும்கூட வானக் கப்பல்களாகிவிடும்: ஊதல்கள் சத்தத்துடன் குழந்தைகளே இரயில்களாக மாறிவிடும்: பொம்மைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு தாய்மாராகிவிடுவார்கள்: இது பிறர் செயலைப் பார்த்தபடி செய்யும் காலம்.

கதை கேட்டல் குழந்தைகளுக்கு மிக்க இனிமையானது. சிறந்த கதை விரக்கதைகளைக் கூறியே ஜீஜிபாய் சிவாஜியை மாபெரும் வீரனாக்கினார் என்று வரலாறு கூறுகிறது. அதிலும் குழந்தைகட்குக் கேட்ட கதையையே கேட்க விருப்பம் அதிகம்; மறந்து நாம்சிறிது மாற்றி கூறினோமானால் திருத்திவிடும். இக்காலத்தில் பக்தி நிறைந்த கதைகள், அடியார்களின் வரலாறு, பலதுறை வீரர்களின் வரலாறு, வாய்மையால் பெரியோர்கள் பெற்றபேறு, நேர்மையினால் ஏற்படும் நன்மைகள் முதலிய கருத்துகள் நிறைந்த கதைகளைக் கூறுதல் வேண்டும். இத்தகைய கருத்துகள் செறிந்த இலக்கியக் கதைகளைவிடக் குழந்தைகள் தினந்தோறும் காணும் உயிரற்ற பொருள்களாகிய மேசை, நாற்காலி, பென்சில் முதலியன நாய், குதிரை, பசு, யானை, காக்கை, குருவி, கழுகு முதலிய விலங்குகள்–பறவைகள் பேசுவது போன்று கற்பனையால் புனையப்பெற்ற கதைகளில் மேற்கூறிய

கருத்துகள் அமையுமாறு கதைகூறினுல் அவை எளிதில் குழந்தைகள் மனத்தில் பதியும். அவற்றின் உயர்வையும் அறிவார்கள். இதனுல் குழந்தைகள் நினைவாற்றல் வளர்வதோடு தாம் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்ற தன்னம்பிக்கை உணர்வையும் அவர்கள் திறனுக் கேற்றவாறு தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளத் தக்க வாய்ப்பும் ஏற்படுகிறது. தெய்வபக்தியுள்ளவர்களைப் பார்த்துப் பழகும் குழந்தைக்குத் தெய்வ பக்தியும், சுகாதார–நல்வாழ்வும்–உடல்நலப் பழக்கமுடையவர்களுடன் கலந்துறவாடும் குழந்தைக்குச் சுகாதார–நல் வாழ்வு உடல்நலப் பழக்கங்களும் ஏற்படுவது கண்கூடு.

இசையின் இனிமைக்கு இசையாத குழந்தைகளே இல்லை. கதையும் பாட்டும் குழந்தையின் மனப்பான்மை உறுதியுடையதாயும் இறுக்கமுடையதாகவும் செய்கிறது. சில குழந்தைகள் இசையில்–பாட்டில்–ஈடுபட்டு அதேபோன்று பாடக் கற்றுக்கொள்கின்றன. சுறுசுறுப்பான குழந்தைகள் இசைக்கேற்ற உறுப்பு அசைவுகளையும் ஆட்டங்களையும் தாமாகவே செய்கின்றன. இக்குழந்தைகட்கு நடனம் பயிற்றுவித்தல் நல்லது. இதனுல் குழந்தையின் மனம் உற்சாக மடைவதன்றி உறுப்பு அசைவுகளையும் கட்டுப்படுத்தவும் சமனப் படுத்தவும் கற்கின்றன. எனவே நேராக நிற்கவும் நடக்கவும் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. ஒரு விதத்தில் இசையின் தாளக் கட்டிற்கேற்ப அசைவுகள் ஏற்படுவதால் சூழ்நிலைக்கேற்ப உள்ளப் போக்கையும் சமனப்படுத்த இக்குழந்தைகள் பயிற்சி பெறுகின்றன. இசையையும் கூத்தையும் குழந்தைகட்குக் கற்பிப்பதின் நோக்கம் உடலைப் போற்றி உள்ளத்தை உயர்த்திக் கலையின் வழி கடவுள் உணர்ச்சி பெறுவ தாகவே இருக்க வேண்டும்.

ஐந்து வயதில் குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்கின்றன; பிறர் சொல்லுக்குக் கட்டுப்படுகின்றன; சிந்திக்கின்றன; செயல் ஆற்று கின்றன. இந்தக் காலத்தில் வீட்டில் உருவாகிய ஒழுக்கங்கள் வெளிச் சூழ்நிலைச் சோதனைகள் அவற்றைக் குறைவாகவே தாக்கு கின்றன. நாவையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தி ஒரு ஒழுங்குக்குக் கொண்டுவர ஆசிரியரின் கல்விப் பயிற்சியும் அறவுரைகளும் உதவு கின்றன. பிற குழந்தைகளுடன் கூடி விளையாடுவதால் தன்னடக்கம், பொறுமை, கோபத்தை அடக்கல், விட்டுக் கொடுத்தல், முயற்சி, சகிப்புத் தன்மை, பிறருக்குக் கீழ்ப்படிதல், மற்றவரிடம் அன்பாக பழகுதல் முதலிய பண்புகள் உருவாகின்றன.

இவ்வாறு பண்பாட்டின் வழிப் பழக்கமடைகின்ற குழந்தைகளின் வாழ்க்கை உரிமையோடு வளர ஆரம்பிக்கிறது. அவற்றின் வேலைகள் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இயங்க ஆரம்பிக்கின்றன. பாரதியார் கூறுவது போன்று

காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு பின்பு
கனிவு கொடுக்கும் நல்ல பாட்டு
மாலை முழுதும் விளையாட்டு–என்று
வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளு–பாப்பா.

என்ற ஒழுங்கு ஏற்படுகிறது. இந்நிலையில் குழந்தையின் வாழ்க்கை செப்பமடையச் செய்யவேண்டிய பொறுப்பு வீட்டில் பெற்றோருடைய தாகவும், வெளியில் பொது மக்களுடையதாகவும், பள்ளியில் ஆசிரியரு டையதாகவும் இருக்கிறது. அறிவு வளரவளர, வளர்ச்சிக்கேற்ப பொருள்களின் அறிவையும் புகட்டல்வேண்டும். நல்லது–தீயது, நியாயம்–அநியாயம், சரி–தவறு–இவ்வாறு பகுத்து அறியச் செய்தல் வேண்டும். ஆர்வத்திலும் ஆராய்ச்சியிலும் அலைபாயும் குழந்தை உள்ளத்தைச் சோம்பித் திரிய விடலாகாது,

பழக்கம் பலம் வாய்ந்தது. பார்க்குமிடத்து வாழ்க்கையே பழக்கங் களின் தொகுப்பும் பயனும் ஆகும். பழக்கத்தால் கோழி பாறையையும் கீறும் என்று சொல்வார்கள். எனவே குழந்தைகட்கு இளமைப் பருவத்திலேயே நல்ல பழக்கவழக்கங்கள் ஏற்படச் செய்ய வேண்டும். அதற்குச் சிறந்த வழி பெரியவர்கள் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் உடையவர்களாய் இருப்பதேயாகும். தீமைக்கு இருக்கும் கவர்ச்சியும் ஆற்றலும் வியத்தற்கு உரிய வகையில் பெரியதாக உள்ளது. அது ஓர் இயற்கை விந்தை: அதனால் குழந்தைகளின் கண்கள் தீயதைக் காணாமலும், காதுகள் தீயதைக் கேளாமலும், வாய் தீயதைப் பேசாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும், பயிரைப் பூச்சிகள் கெடுத்து விடுவது போலப் பிள்ளைகளைக் கெட்ட பழக்கங்கள் கெடுத்துவிடும். அது நேராதபடி சமுதாயப் பயிர்களாகிய குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டுவது ஆசிரியர்—பெற்றோர்—பொதுமக்கள் கடமையாகும்.

'விளையும் பயிர் முளையிலே', 'ஐந்தில் விளையாதது ஐம்பதில் விளையாது', இப்பழமொழிகள் குழந்தைப் பருவத்தின் சிறப்பைப் புலப்படுத்தும். எனவே இப்பருவத்தில் குழந்தைகளிடம் நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் ஏற்படவும் கெட்ட பழக்க வழக்கங்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும் எந்த நேரமும் கண்காணிக்க வேண்டுவது அனைவருடைய சமுதாயக் கடமையும் ஆகும்.

தன் மதிப்பு, நிதானம், மனவலிமை, பிறர் உணர்ச்சியை மதித்தல் முதலிய நற்பண்புகளைப் பழக்கத்தில் கொண்டுவரல் வேண்டும். இவற்றை நேரடியாகக் கற்பிப்பது எளிதன்று. இந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் பெரியவர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறையைக் கொண்டே குழந்தைகள் இக்குணங்களை மறைமுகமாகப் பயில்கின்றன. நேரடிக் கண்டிப்பில் கட்டாயம் செய்வதால் எதிர்ப்பு உணர்வே வளரும். எனவே முன் மாதிரியே நன்மாதிரி.

குழந்தைகளிடம் கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்வதன் நோக்கம் அவர்கள் தங்களைக் காத்துக் கொள்வதற்கான வழியைக் கற்றுக் கொள்வதற்கே. மனித வாழ்க்கையில் பகைமையும் கோபமும் பலக் குறைவைக் காட்டும் குணங்கள். இதனால் முன்னேற்றம் தடைப்படுவதன்றித் தோல்வியும் அவமானமும் ஏற்படுகின்றன. எனவே மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திச் செயல்களைச் செய்விக்க குழந்தை களை ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.

கடவுள் அன்பு மயம் 'அன்பே சிவம்'; குழந்தையின் பிஞ்சு மனத்தை இயற்கையில் புதைந்து கிடக்கும் அழகைக் காணவும் அதைச் சுவைக்கவும் பயிற்றுவித்தல் வேண்டும். இயற்கையின்

அழகில் மரம், இலை, பூ, பூச்சிகள், பறவைகள்—இவற்றின் அமைப்பில் எல்லாம் கடவுளின் அளவற்ற ஆற்றலும் உயர்வும் தெரிகின்றன. இவை மனித வாழ்க்கைக்கு ஊக்கமளிப்பதன்றி—வாழ்க்கை இன்புறவும் இன்புறுத்தவுமே அன்றி துன்புறவும் துன்புறுத்தவும் அன்று என்ற உயர்ந்த பண்பாடு ஏற்பட உதவுகிறது. அழகு உணர்வும் அன்புணர்வும் உள்ள உள்ளத்திலேயே ஆண்டவன் என்றும் வாழ்வான்.

பண்பும் பயனும் நிறைந்த பிற்கால வாழ்விற்குப் பிள்ளைப் பருவம் ஒரு ஒத்திகை. எனவே அதில் அமையும் ஒழுங்கும் ஒழுக்கமும் உறுதியும் ஊக்கமுமே வாழ்விற்கு இன்பமும் ஒளியும் வழங்கும். 'போலச் செய்யும்' ஒரு பருவம் பிள்ளைப் பருவம். மனித வாழ்க்கையின் அடிப்படையாக அப் பருவம் அமைகிறது. அத்தகைய நுட்பம் வாய்ந்த பருவத்தில் தன்னைச் சுற்றியுள்ளோர்கள்—வயது வந்தோர்கள்—முதியோர்கள் வாழும் அறிவு நிறைந்த—உணர்வு செறிந்த—ஒழுக்கம் நிறைந்த—வாழ்வைப் பார்த்தே பிள்ளைகள் தம் வாழ்வை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். இப்பெரிய உண்மையை ஆழ உணர்ந்து, வயது வந்தோர் பொறுப்போடு நடந்து கொள்வது பிள்ளை வளர்ப்பிற்குச் செய்யும் மிகப் பெரிய தொண்டு ஆகும். கடவுளே குழந்தை; குழந்தையே கடவுள்.

குழந்தை வாழ்க! குவலயம் வாழ்க!
குழந்தை வாழ குவலயம் வாழ்க!

எலுமிச்சை
ஓர் அற்புத மூலிகை.

S. சிவானந்தம்.

எலுமிச்சையில் 12 வகைகள் உண்டு. இதற்கு எலுமிச்சம்பழம் தேசிப்பழம், சம்பீரம், இராச கனி, அமிர்தபலை எனப்பல பெயர்கள் உண்டு. இதை இந்தியா முழுமையும் தோட்டங்களில் பயிரிடு கிறார்கள். இமயமலையின் வெப்பமான பள்ளத்தாக்குகளில் யதேச்சை யாக வளருகிறது. காட்டுச் செடியாக அங்கு வருகிறது.

எலுமிச்சையின் வகைகள்:

1	பெரிய எலுமிச்சை	2	கொடி எலுமிச்சை
3	மலை எலுமிச்சை	4	தித்திப்பு எலுமிச்சை
5	காட்டு எலுமிச்சை	6	மணிலா எலுமிச்சை
7	ஆனை எலுமிச்சை	8	நாயெலுமிச்சை
9	கோடை எலுமிச்சை	10	எருமை எலுமிச்சை
11	பிள்ளையார் எலுமிச்சை	12	சம்பீர எலுமிச்சை

என பன்னிரெண்டு வகைகளாகக் கூறுகின்றனர்.

மேலும் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் புதைப் பொருள் ஆராய்ச்சியில் எலுமிச்சம் பழத்தின் விதைகள் அகப்பட்டிருக்கின்றன. இது நாலா யிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பே இருந்ததாகக் கருதுகிறார்கள். இத்தாலி நாட்டில் 1600 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பழக்கத்தில் இருந்து வரு கிறது. கிரிஸ்டோபர் கொலம்பஸ் தான் முதன் முதலில் இவ்விதைகளை அமெரிக்காவிற்கு எடுத்துச் சென்றார். அட்லாண்டிக் கடற் பயணத் தில் ஒரு சமயம் கனுத்தீவில் இறங்க நேர்ந்தது. அங்கு இப்பழத்தின் விதைகள் கிடைத்தன. இவற்றின் மூலமாகத்தான் அமெரிக்காவில் எலுமிச்சையை பயிர் செய்தார்களாம். சுமார் 400 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தான் இப்பழம் நம் நாட்டிலிருந்து இங்கிலாந்து நாட்டிற்குச் சென்று அங்கு பயிரிட்டனர்.

இச்செடி சுமார் 10 அடி முதல் 15 அடி உயரம் வளரும். இலை களின் மேல் புறத் தோற்றம் பசுமையுடன் சிறு புள்ளிகளைப் பெற் றிருக்கும். இப்புள்ளிகளில் எண்ணெய் நிறைந்திருக்கும். இச் செடியின் முழுமையும் பசுமையுடன் உள்ள முட்கள் நிறைந்திருக்கும்.

இதன் பழத்தால் சற்று மஞ்சள் நிறமாகவும், எண்ணெய் கலந்த புள்ளிகளையும் பெற்றிருக்கும். ஒரு வித நல்ல மணமுடையதாகவும் இருக்கும். இதன் சாறு புளிப்புடையதாக இருக்கும். காய்களாக இருக்கும் போது பச்சை நிறமாக இருக்கும்.

எலுமிச்சையின் இலை, காய், கனி இவைகளை முறைப்படி உட்கொண்டு வந்தால் பித்தம் மீறுவதால் ஏற்படுகின்றதும், இழிவைத் தரத்தக்கதுமான பயித்திய நோயைப் படிப்படியாக குணப்படுத்தும்.

சாதாரணமாக உலக வழக்கில் ஊறுகாய் இடுவதற்கு பழங்களையே உபயோகப்படுத்தி வருகின்றனர். ஆனல் ஊறுகாய் இடுவதற்கு எலுமிச்சங்காயே சாலச் சிறந்ததாகும். பழத்தை ஊறுகாயிடுதல் சிறந்ததன்று.

பழமையான ஊறுகாயைத் தினந்தாறும் சாப்பாட்டுடன் உபயோகப்படுத்த வாத, பித்த, கபத்தைக் கண்டிக்கும். இடு மருந்தை முறிக்கும்: சீரண சக்தியைக் கொடுத்து வாந்தியை நிறுத்தும்.

இதன் பழம் தாகம், யானைக்கால், உன்மத்தம், பித்தம், கண்ணேய், காதுவலி, வாந்தி, வாய்க்குமட்டல், குன்மம் முதலியவைகளைப்போக்கும். நகச்சுற்றுக்கு நன்மை தரும்.

மேலும் சுரத்தில் உண்டாகும் வாந்திகட்கும், வாய்க்குமட்டலுக்கும் இப்பழச்சாற்றினல் செய்யப்படும் சாதிசம்பீரக்குழம்பு நற்பயனைத் தரும். இதன் விதைகளைச் சாம்பலாக்கித் தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க மேற் கூறப்பெற்ற நோய் குணமாகும்.

இப் பழச்சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்து, நீர் கூட்டிப் பெருக்கி தாக வரட்சிக்கு உட்கொள்ளலாம்.

கோணத் துளையுங் குறியுளையுங் கொக்காகில்
கோணத் துளையுங் குருளைபோற்—கோணச்
சடமதியுண் மாருமற் சம்பிரக் கற்பஞ்
சடமதியுண் மாருமற் சண். (தே. ய மக)

எலுமிச்சம் பழத்தின், சாறும், ஊறுகாயுமாகக் கற்பமுறைப்படி பத்தியத்துடன், பக்கசூலை, முடம், வெறி, மயக்கம், மனச்சோர்வு, என்பவைகளும் பூரண குணம் ஏற்படும்.

பவளபற்பத்தை இப் பழச் சாற்றுடன் சேர்த்து, சீதக் கழிச்சல் பெருங்கழிச்சல், அதிசாரக் கழிச்சல் இவைகளுக்குக் காலை, மாலை இருவேளையும் கொடுக்க ஐந்து நாட்களில் குணமாகும்.

கழிச்சலுக்காக மருந்துகள் கொடுத்து அடங்காத கழிச்சலும் வாந்தியும் நேரிட்டால், சீரகத்தைத் தேன் விட்டுப் பொன் வறுவலாக வறுத்து இதன் பழச்சாற்றைச் சேர்த்து நீர்விட்டுக் காய்ச்சித் தேன் விட்டு கொடுக்க உடனடியாக கழிச்சலும், வாந்தியும் நிற்கும். எலுமிச்சம் பழம், பழவகைகளில் சிறந்தது. எனினும், குறைந்த விலையில் நிறைந்த பயனைக் கொடுக்க கூடிய பழம் இது. சித்த மருத்துவச் சிறப்புகள் நிரம்பிய இதை மேலை நாடுகளிலும், நம் நாட்டிலும் பல விதமாக உபயோகப்படுத்தி வருகிறார்கள். இது பலவித நோய்களைப் போக்கும் குணமுடையது என்பதால் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அதிகமாக மேல் நாட்டார் தங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

தொற்று நோய்க் கிருமிகளை ஒழிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு இதன் சாற்றினால் கண் விழிகளில் ஏற்படக்கூடிய சதை வளர்ச்சியையும் குணப்படுத்தலாம் என அமெரிக்க வல்லுநர்களே கூறியுள்ளனர்.

இதன் தோலில் உள்ள ரசாயனப் பொருளின் மூலம் எண்ணற்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தலாம். சாதாரணமாக உணவுப்பண்டங்கள் பலவற்றிலும் எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்க்கலாம். புளி உபயோகத்திற்குப் பதில் எலுமிச்சை சாறு சேர்க்கலாம். ஏனெனில் எளிதாக சீரணிக்க வல்லது மட்டுமல்லாமல் பித்தத்தையும் சமணப்படுத்துகிறது.

புளியை அதிகமாக உணவுப் பண்டங்களில் சேர்த்து வந்தால் இரத்தத்தை முறித்துப் பல நோய்களை உண்டாக்குகிறது. ஆகையால் தான் சித்த மருத்துவ முறையில் பத்திய உணவு உட்கொள்ளும் நோயாளிகளுக்குப் புளி சேர்ப்பதில்லை.

எலுமிச்சம்பழம் சீரணம் செய்வதற்குப் பெரிதும் உறுதுணையாக இருக்கிறது. அசீரணக் கோளாறுகளினால் ஏற்படும் நோய்களுக்கு சிறந்த மருந்தாக விளங்குகிறது. வயிற்றில் ஏற்படும் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தி, தீய கிருமிகளைக் கொன்று, வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளுக்கும் எலும்புகளுக்கும் வலிவைத் தருகிறது.

மலச்சிக்கல் உடையவர்கள் சாப்பாட்டிற்கு முன்னும், பிறகும் சிறிது சாறுடன் வெந்நீர் கலந்து உட்கொள்ள மலச்சிக்கல் நிவர்த்தியாகும்.

ஓட்டல் சாப்பாடு உட்கொள்பவர்களில் சிலருக்கு அடிக்கடி வாயுத் தொந்திரவு ஏற்படலாம். வேகாத அரிசியும், பருப்பும், காயும், கிழங்குகளும் சேர்ந்து வயிற்று உப்பிசம், வயிற்றுவலி, புளித்த ஏப்பம்,

ஒக்காளம் முதலியன உண்டாகலாம். அப்படிப் பட்டவர்களுக்கு ஒரு எலுமிச்சம்பழத்தைச் சாறுபிழிந்து நல்ல பெருங்காயத்தை சிறிதளவு அதில் கரைத்து, சாப்பாட்டு உப்பு $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டியளவு சேர்த்து தண்ணீர் கூட்டி, காலை, மாலை இருவேளையும் உட்கொள்ள வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.

உணவுக் கோளாறுகளினல் பட்டினியாக இருப்போரும், உண்ணு விரதம் இருப்போரும் நீண்ட உபவாசமிருப்போரும் தாங்கள் மீண்டும் உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பு எலுமிச்சம் பழரச பானங்கள் ஏதாவது உட்கொண்டு அதன் பின்னரே உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

நம் உடல் நலத்திற்கு ஓரளவு புளிப்புச் சத்தும் தேவை. புளிப்பு சத்துக் குறைந்தால் அயர்வு, தூக்கமின்மை, கிராணி, பேதி முதலிய வியாதிகள் வரும் இச்சத்துக் குறைவைப் போக்க எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த மணப்பாகு (சர்பத் உட்கொள்ளலாம்) நமது உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆறு தாதுக்களை வளர்க்கக்கூடிய ஆறு சுவைகளும் இதில் உண்டு. இது சத்துவ குணத்தைத் தரும்.

பிரயாணங்களினுலும், அலைச்சலினுலும் சிலருக்கு சரீரம் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம், ஈறுகள் வீக்கமுற்றிருத்தல், கால் வீக்கம் பூட்டுக்களில் வலி, இரத்தசோகை, சொத்தைப்பல் போன்ற நோய்களும் குணமாகும். இதில் வைட்டமின் 'சி' இருக்கிறது என்பதையும் விஞ்ஞான மேதைகள் கண்டுள்ளனர். பொதுவாக பல் நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தது.

அம்மையினல் நேர்ந்த சரீரவெப்பு நிவர்த்தியாகும். இரத்தப் போக்கைக் குணப்படுத்தும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் சிறிது உப்பும் போட்டு தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கி உட்கொள்ள மார்பு எரிச்சல் குணமாகும். பழச்சாற்றுடன் சமஅளவு தண்ணீர் சேர்த்து வாய் கொப்பளித்து வர வாயிலுள்ள இரணங்கள் ஆறும்.

நேர்வாளவித்து, காட்டாமணக்குப் பருப்பு இவைகளினுல் செய்யப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்வதினுல் அளவு கடந்து பேதியானுல் 1 அவுன்ஸ் பழச்சாற்றுடன் கஞ்சி சேர்த்துக் கொடுக்க அதன் வேகத்தை முறிக்கும். இவ்வாறு அன்றுட வாழ்வில் அரிய நோய்களைத் தீர்க்கும் ஓர் அற்புத மூலிகையாக எலுமிச்சைப் பயனுகிறது எனலாம்.

❖

பொருள்களின் குண விளக்கம்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

மயிர்மாணிக்கத்தின் குணம்

மயிர் மாணிக்கத்தினுல் வளர்கின்ற மேகமும் வெள்ளையும் க்ஷயமும் நீங்கும். இதில் முறைப்படி சூதஞ்சேர்த்துண்ண விரணம் ஆறும்.

துளசியின் குணம்

கார்ப்பும் வெப்பமும் உள்ள துளசியினுல் கபதோஷம் வயிறுளைதல் அஸ்திதாது கபசுரம் அருசி இவைபோகும்.

செந்துளசியின் குணம்

சிவப்புத் துளசி, விஷம், கபாதிக்கம் அக்கினி சில்விஷம் திரிதோஷத்தால் ஜனிக்கின்ற பற்பல ரோகங்கள் இவைபோகும்.

கருந்துளசியின் குணம்

கருந்துளசி, காசம் தொண்டைக்குள் குறுகுறு என்னும் ஒரு சத்தம் இரைப்பு கிருமி நீர்கோவை இருமலால் வரும்கேவல், மார்புச்சளி, சுரம் குத்தல் விஷம் சந்நிபாதம் இவைகளை ஒழிக்கும்.

நிலத்துளசியின் குணம்

நிலத்துளசி முலைப்பாலால் வரும் மந்தம் வாதசுரம் பல பித்த நோய்கள் கணச்சூடு மந்தம் பித்தருட்சை குளிர்ச்சுரம் இவற்றை நீக்கும்.

நாய்த்துளசியின் குணம்

நாய்த்துளசியானது கோழை பொடியிருமல் திரிதோஷமாகிய இவைகளை மாற்றும். சரீரத்தைப்போஷணை செய்யும்.

கல்துளசியின் குணம்

கற்றுளசியால் தீச்சுரம் விப்புருதிக்கட்டி நீர்வண்டு முதலிய சில் விஷம் கோழையைத் தள்ளுகின்ற கபகாசம் தீரும்.

முள்துளசியின் குணம்

முள்துளசியால் எலிவிஷம் வெட்டுப்புண் அற்பவிஷமும் போகும்.

கழுதைத்தும்பையின் குணம்

கழுதைத்தும்பையால் அரையாப்புக்கட்டி வாதநோய் ரத்தமுஞ் சீதமுங் கலந்து விழலால் வருங்கடுப்பு ஆகியவை போகும்.

நெய்ச்சட்டியின் குணம்

நெய்ச்சட்டிப்பூண்டு வீரியவிருத்தி, நேத்திர ஒளி, பசி, அழகு இவைகளை யுண்டாக்கும். பித்தமேகம் வெள்ளை உட்சூடு தாகம் பித்தகோபம் ரசகந்தக முதலியவற்ருல் பிறந்த வாய்ப்புண், அழற்சி வாந்தி இவைகளை நீக்கும். வேப்பெண்ணெய்க்குரிய கசப்பை விலக்கும்.

எழுத்தாணிப்பூண்டின் குணம்

எழுத்தாணிப் பூண்டுக்கு மலக்கட்டு குடலின் சீதளம், எழுகின்ற மலச்சீதக்கடுப்பு கரப்பான் படைகிரந்தி ஆகியவைகள் போகும்.

கொட்டைக்கரந்தையின் குணம்

கொட்டைக் கரந்தைக்கு வெள்ளை ஒழுக்குப் பிரமேகம், சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் இவை நீங்கும்.

சிவகரந்தையின் குணம்

மணமுள்ள சிவகரந்தை விந்து நஷ்டம் வாதம் கரப்பான் வாதாதிதொந்தம் காசம் அக்கினி மாந்தம் இவைகளை நீக்கும். சடராக்கினியையும் வனப்பையும் உண்டாக்கும்.

வெள்ளறுகின் குணம்

வெள்ளறுகினுல் குன்மம் வாதப்பிணி வாதக்குடல் விருத்தி கீல்பிடிப்பு நரம்புகளைப் பற்றிய கிரந்தி தினவு சிரங்கு இவைபோகும்.

ஒரிலைத்தாமரையின் குணம்

ஒரிலைத் தாமரையை எலுமிச்சங்காயளவு அரைத்து அரை ஆழாக்கு பசுமோரில் இரண்டு வேளையும் 40 நாள் கொடுக்கில் தனத்திற் பாலில்லாதவர்களுக்குப் பால் சுரக்கும். வாதமேகம் போகும். (தொடரும்)

இதய ஒலி

உங்கள் வைத்திய புத்தகங்கள் சிலவற்றை படித்திருக்கிறேன், இன்னும் சிலவற்றை படித்துக் கொண்டும் இருக்கிறேன். நீங்கள் தினமணியில் எழுதியவற்றை சேர்த்தும் வைத்திருக்கிறேன், நான் ஒரு சிறிய விஷக்கடி வைத்தியன் என்பதையும் உங்களுக்குத் தெரியப் படுத்துகிறேன். பல விஷங்களுக்கு உங்கள் மருந்தையும் கொடுத்து வெற்றியும் கண்டு உள்ளேன்,

V. Tamilselvan,
Kambiliampatti (P.O.)
(Via) Udiyur Dharapuram Tk.

மூலிகைமணி மருத்துவருக்கு வணக்கம். தாங்கள் அனுப்பிய ''வல்லாரைத் திப்பிலி'' என்ற மருந்தைப் பெற்றுக் கொண்டேன். அதை பயன்படுத்தியதில் நல்ல பலன் கிடைத்தது. தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெற்றேன். என் போன்ற மாணவர்கள் பயன்பெற தங்கள் மருத்துவ சேவை பயன்படும் என்று கருதுகிறேன். தங்களுக்கு என் நன்றி உரித்தாகுக!

ம. முகமதலி ஜின்னா,
28, அட்டவணை மஜித் தெரு, தாராபுரம

மகாஸ்ரீ கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு,

நோ. கு. கிருஷ்ணமூர்த்தி வந்தனம். உபயக்ஷேமம். நாங்கள் உங்கள் மருந்து தவிர வேறு சாப்பிடுவதில்லை. 17-6-73ல் நேரில் வந்து மருந்து வாங்கி சாப்பிட்டோம். உடம்பு சவுக்யமாகி விட்டது.

நோட்டம். கிருஷ்ணமூர்த்தி,
தபாலாபீஸ் தெரு, மங்கலம் பேட்டை

அன்புடையீர்,

தங்கள் ஆலோசனைப்படி ''நேத்திரப் பூண்டு'' தைலம் இரண்டு புட்டிகள் உபயோகப்படுத்தியதன் பலனாக என்னுடைய கண்பார்வை செம்மைப்பட்டது. தங்களது மருத்துவத் தொண்டுக்கு நன்றி. உங்களுடைய முயற்சிக்கும், சமூகத் தொண்டுக்கும் நீண்ட ஆயுள் வழங்க இறைவனை வேண்டுகிறேன்.

J. K. Ramani,
Asst Inspecting Officer, Company Law Board,
Radia House, Rampart Row, Bombay-400023.

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும்: வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 7, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்.
சென்னை- 600 017, மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K. பாபு, D.M.E., சென்னை-600 080.